



Thalia, Ici et maintenant

Présente

Le Yoga du rire



Pourquoi le rire ?

« Le rire est un exercice musculaire, le rire est une technique respiratoire, le rire libère des endorphines cérébrales, le rire est un stimulant psychique, le rire par son action sur le système neurovégétatif, combat le stress. »

Dr Henri Rubinstein, *La psychosomatique du rire.*

Cette technique a été développée par le Dr Madan Kataria, médecin indien de la région de Mumbai, il est aujourd'hui le créateur de la « Laughter Yoga University », et Corinne Cosserson créatrice de l'école internationale du rire, est dépositaire de ce diplôme depuis une quinzaine d'années.

Françoise Calvel et Pascale Moine-Frémy sont toutes les deux diplômées de l'école internationale du rire comme animatrice de yoga du rire.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse à tous ! Même les plus tristes ou les plus sérieux...Par la technique du yoga du rire, même le rire dit mécanique libère des endorphines, et évacue donc notre stress.

Toutefois il n'est pas nécessaire d'organiser cet atelier de yoga du rire auprès d'enfants de moins de 10 ans. Il suffit de se rendre dans une cours d'école maternelle ou primaire pour comprendre que les enfants rient beaucoup !

OBJECTIFS

Un atelier du rire se monte comme une séance de yoga, ou de gymnastique, on peut suivre un seul atelier, d'une heure, et en trouver les effets positifs immédiats, mais on peut aussi y revenir régulièrement, pour simplement « rire ensemble ».

Il n'y a pas de progression collective, mais simplement un travail avec soi et sur soi.

Par notre expérience le yoga du rire c'est :

- Partager et être ensemble dans un groupe : « ici et maintenant »
- Vivre physiquement le rire
- Découvrir le lâcher prise nécessaire à la gestion de son stress
- Exister : pour soi, pour les autres, dans un espace, dans le temps
- Développer sa confiance en soi
- Apprendre à mieux respirer pour mieux gérer son stress
- Se reconstruire dans un état de bienveillance



Voici un exemple d'une séance d'atelier du rire

La durée de l'atelier du rire est d'une heure.

Le groupe peut être de 8 à 30 personnes, suivant l'espace alloué.

L'ensemble de l'atelier s'articule en module d'exercices, ayant chacun un objectif propre, mais s'enchaînant naturellement.

Étirements

Nous effectuons des étirements sur l'ensemble du corps, exercice simple destiné à nous détendre. Nous expliquons la respiration abdominale qui aide à régénérer l'organisme en l'épurant.

Enracinements

Exercices d'ancrage nous aidant à être présent « ici et maintenant », inspiré du Qi-Gong, se projeter en arbre, imaginer ses racines.

Évacuation des émotions négatives

« Le maximum d'intensité exprimée dans un minimum de temps, voilà le but de l'exercice du Samouraï » Dr Tal Schaller.

Le sabre imaginaire doit trancher tous nos soucis et nos problèmes, en un geste précis et avec un son ventral libérateur.

Stimulation de certains points d'acuponcture

Exercice de la toilette énergétique en automassage doux ou plus vigoureux.

Installation du rituel d'applaudissement en 5 temps, avec vocal, qui rythmera l'ensemble de l'atelier, main à plat.

Yoga du rire – Hasya Yoga

Les exercices de rire nous permettent d'atteindre nos rires naturels ressurgi de nos rires d'enfants, nos rires sans raison. Même si les rires sont un peu forcés en début de séance, ils nous font du bien, puisque le cerveau ne fait pas la différence entre un rire réel et un rire artificiel, il déclenche des endorphines dans les deux cas.

- Le rire de salutation/le rire du cœur
- Les rires en occupations d'espace, avec le contact visuel et mise en situation.
- Le rire du lion
- Les rires en cercle, avec travail progressif sur le diaphragme.
- Les rires de cohésion de groupe : pour l'écoute et le regard.
- Les rires graduels : pour l'écoute.

L'ensemble des rires sont systématiquement alternés par des exercices de respirations inspiré du pranayama (respiration yoga), des exercices d'ancrage inspiré du Qi-Gong, et des exercices ludiques de cohésion de groupe avec contact visuel inspiré du théâtre,

Technique de respiration

Bras en l'air et doucement vers le sol, avec respiration abdominale.

Sur la pointe des pieds et jusqu'au sol.

La colonne d'air : sentir ses côtes flottantes.

La colonne d'air : avec le A-U-M, ventral/thoracique/bouche.

Techniques de la voix

Les techniques de la voix permettent de prendre conscience des mouvements du diaphragme, de porter l'attention sur ses cordes vocales en évitant des tensions de « hurlement de rire », et de conscientiser sa colonne d'air qui nous connecte à notre énergie corporelle.

La bougie soufflée : à deux.

La buée : en cercle.

Le son « S » comme serpent, soufflée de bas en haut.

Méditation du rire

C'est le subconscient qui s'exprime et non plus la conscience.

Cet exercice ne sera pas systématique, suivant le public et le vécu du groupe.

Relaxation et visualisation

Cet exercice ramène le rieur dans le monde réel, lui laissant un temps d'observation. Il permet d'emmagasiner durablement les effets positifs de la séance de rire.





Thalia, Ici et Maintenant

Contacts

Françoise Calvel : +33 6 50 35 58 44
thaliacalvel@gmail.com

Pascale Moine-Frémy : +33 6 66 35 91 82
thaliapmf@gmail.com